想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

参禅的境界

坐禅，坐到内无身心，外无世界。
一九八○年十二月禅七开示

坐禅，坐到内无身心，外无世界，远无其物的时候，就能无我相、无人相、无众生相、无寿者相。这就是：「过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。」到这种境界，并不是得到真功夫，怎样了不起。或者坐一个钟头，或者坐十个钟头，或者能坐一个月，甚至能坐十个月，这不过是功夫有点相应的现象，得到一点轻安的境界而已。经过轻安境界之后，继续参禅，便到初禅的境界。

初禅天名叫「离生喜乐地」，就是离开众生所喜欢的境界。在离生喜乐地打坐时，很快入定，在定中，呼吸停止，不入不出，不来不去。好像乌龟在冬季的时节，把头缩回壳内，外边停止呼吸，可是内部呼吸活动起来，这是冬眠现象。参禅人，在定中停止呼吸，出定时，照常呼吸。各位注意，如果到这种境界的时候，不可打妄想：「哦！没有呼吸啦！」这个妄念一生，马上恢复呼吸，不可不慎；否则，失去机会，必须再重来。

由初禅天精进修禅定，进入二禅天的境界。二禅天名叫「定生喜乐地」，就是常在定中生出一种快乐，这种快乐无法形容，所谓「禅悦为食，法喜充满。」的境界。在定生喜乐地坐禅时，在定中不但呼吸停止，而且脉搏也停止。要注意：停止不是断绝，出定时，又恢复正常。

由二禅天精进修禅定，进入三禅天的境界。三禅天名叫「离喜妙乐地」，就是离开粗的欢喜，尚有细的欢喜，得到微妙的快乐。在离喜妙乐地坐禅时，在定中不但呼吸和脉搏停止，而且心念也停止，真像死人一样。这时念停止了，没有一切妄想。呼吸停止，血液没有氧气，停止循环，所以心脏不活动，没有脉搏。这时，一切杂念都没有了，譬如呼吸是风，脉搏是浪，心念是水。没有风，就无浪，水自然平静，所谓「风平浪静」，就是这蚖 D
理。这种情形，在定中是暂时的作用，并不是死亡的断气。可以随时随地恢复呼吸和脉搏的正常活动。

由三禅天精进禅定，进入四禅的境界。四禅天名叫「舍念清净地」，就是舍去三禅的妙乐，心念清净。气停止，脉停止，念停止，而且也舍了，这时清净本来妙真如性现前。这种境界，不可认为了不起，这不过是四禅的境界而已，并不是证果的现象，仍然是凡夫地位。因为还没有断欲，如果勇猛精进，修外道邪定，则进入无想天，受快乐的境界。修正定正受，则进入五不还天，这才是证果的境界。

证初果罗汉，不但在定中没有妄念，就是在行住坐卧中，也没有妄想，没有执着。到初果的境界，还有七番生死。并不是证到初果，就入涅盘。只是断了三界八十八品见惑而已。

到初果时，无论见到什么境界，也不动其心。所谓「对境无心」，只有道心，专一修禅。外边境界如何庄严？如何美好？或者是美女，或者是俊男，也不动摇其心。这时候，不贪财、不贪

色、不贪名、不贪食、也不贪睡，一切无所谓。到这种境界，才可以说是证果。证初果的罗汉，走路没有声音。因为脚离开地面约有寸高，为什么？证果人，心怀慈悲，深恐踩死小虫等，所以在虚空走路。

各位注意！不可以未证言证，未得言得，这是犯了妄语戒，将来要堕落到拔舌地狱。信不信由你，我事先说明。在佛教中有人没有开悟，就说自己开悟，这种行为真要不得。就是真的开悟，也不要对人讲：「我开悟啦！得五眼六通。」不要自我宣传，自卖招牌，那就没有意思。

你真开悟，知道某人是菩萨，某人是佛，他们化身来到世间，那时候，他们就走了，在唐朝有两位大师，一位是寒山大师，一位是拾得大师。寒山是文殊师利菩萨化身，拾得是普贤菩萨化身。原来寒山和拾得是最好的道友。拾得（是丰干和尚在路旁拾来的婴儿，在国清寺养育成人）他在厨房管理烧水的工作，每天将残余的饭菜装在竹筒内，供养寒山。寒山住天台山月光岩洞中，每天到国清寺来取残余的饭菜。因为两人志同道合，常在一起说笑，全寺僧人认为他们两人是疯子，所以不理他们。谁也不知道他们两人是菩萨化身，游戏人间，来度应度的众生。

有一天，闾邱胤太守见到丰干和尚（弥陀化身）便问：「禅师！过去诸佛菩萨，常常化身来到世界，现在诸佛菩萨是不是也化身到这世界来？」丰干和尚说：「有啊！不过你不认识而已。现在在天台山国清寺厨房烧水那个和尚，就是普贤菩萨，他有位道友寒山，就是文殊师利菩萨，怎说没有呢？」闾太守闻之大喜，拜别而去，急往国清寺，专诚拜访寒山、拾得两菩萨。

来到国清寺，知客僧见太守光临，殷勤招待一番，得知太守的目的，觉得奇怪，不知太守为什么要见两个疯人？觉得莫名其妙。乃引导太守来到厨房。此时二人大说大笑，疯疯癫癫的样子，令人好笑。可是闾太守恭恭敬敬地给二人顶礼，必恭必敬地说：「弟子闾邱胤请两位大菩萨慈悲，指示迷津。」拾得大师说：「你在做什么？」太守说：「我听丰干和尚对我说，两位是文殊和普贤二大菩萨的化身。所以特来参拜，恳乞开示。」

拾得一听，向后倒退而说：「丰干饶舌！丰于饶舌！丰干是弥陀化身，你不去拜弥陀，来麻烦我们做什么？」说完便退到寺门之外，到天台山月光岩，退隐石壁中。太守一看，大失所望，二位菩萨隐藏起来了，所以心中在想：「回去拜弥陀吧！」等他回来时，丰干和尚已圆寂了。这是当面错过，所谓「对面不识观世音。」我们禅堂中也有观世音菩萨，可是我不能告诉你们，免得被你们给撵跑了。